În curînd, şerpuirea graţioasă şi ameţitoare prin porţile de slalom va fi din nou la ordinea zilei

V-aţi pregătit?

Foto: T. Roibu

Cuvîntul specialistului

În pragul sezonului competiţional la schi

În curînd, schiorii se vor întîlni din nou pe pîrtiile albe. Şi, pentru ca o dată cu ieşirea pe zăpadă să poată avea şi satisfacţia primelor rezultate în procesul instruirii sau perfecţionării tehnicii acestui frumos sport, este necesar ca timpul scurt care a mai rămas să fie folosit din plin pentru desăvîrşirea pregătirii.

În condiţiile iernilor scurte din ţara noastră, se impune ca schiorii să-şi intensifice pregătirea pe uscat în aşa fel ca prima zăpadă abundentă să-i găsească cu un grad ridicat de pregătire fizică. Recomandăm secţiilor de schi, schiorilor (începători, avansaţi sau competitori) să treacă la organizarea primelor antrenamente pe schiuri (chiar dacă nu au la dispoziţie decît un strat subţire de zăpadă), punînd accentul asupra elementelor simple din tehnica de bază.

În această etapă, pregătirea schiorilor capătă un conţinut diferenţiat, pe probe. Pentru schiorii care se pregătesc pentru concursuri, principalele sarcini constau în:

1. PERFECŢIONAREA CALITĂŢILOR SPECIFICE PROBEI

La probele alpine: viteza de reacţie şi execuţia rapidă a mişcărilor, îndemînarea, forţa picioarelor şi a braţelor, perfecţionarea echilibrului în condiţii cît mai variate, dezvoltarea şi întărirea articulaţiilor gleznei, genunchilor, şoldului, fortificarea musculaturii abdominale. În acest scop pot fi folosite: sprinturi scurte cu schimbări de direcţie la semnal, alergări printre copaci, slalom pe uscat pe teren plat şi pe teren înclinat, sărituri peste diferite obstacole, alergări în diagonală pe o pantă (la vale şi în urcuş), coborîri pe pîrtiile de schi în diferite poziţii de coborîre şi de ocolire, sărituri, alergări în josul pantei cu schimbări bruşte de direcţie şi opriri în poziţii echilibrate etc. Exerciţiile vor fi executate cu intensitate, pe reprize de repetiţii, dar cu o durată nu prea mare. În cadrul antrenamentelor vor fi intercalate întotdeauna exerciţii de relaxare. Rezultate bune poate să dea antrenamentul în circuit, cu complexe de 6—8 exerciţii selecţionate pe grupe musculare care interesează efortul în probele alpine.

În regiunile unde zăpada e bună de schi aceste exerciţii vor fi intercalate cu cele de pregătire pe schiuri, cel puţin de două-trei ori pe săptămînă, punîndu-se accent pe echilibru în condiţii de alunecare, pe poziţii de bază, pe execuţia diferitelor procedee etc. Deci, prima zăpadă trebuie folosită din plin de către schiori, indiferent de calitatea şi cantitatea ei.

În probele nordice se va insista asupra perfecţionării rezistenţei şi vitezei specifice în alergările probelor de fond, sporirii forţei picioarelor, braţelor şi musculaturii spatelui. Dintre mijloacele principale, subliniem alergările pe teren variat pe diferite distanţe, exerciţiile de gimnastică, exerciţiile pentru dezvoltarea forţei specifice probelor de fond, iar pentru săritori exerciţiile de echilibru, detentă, viteză, forţă în picioare. Cele mai eficiente metode pentru această etapă sînt antrenamentul repetat, antrenamentul alternativ, antrenamentul cu intervale şi cel de control. În pregătirea fondiştilor se va insista asupra individualizării antrenamentului, folosindu-se un raport raţional între intensitatea efortului şi durata lucrului. În probele de sărituri se va folosi o gamă variată de exerciţii specifice elementelor tehnice, cum sînt desprinderea de pe masa trambulinei, zborul şi aterizarea.

2. RESTABILIREA ŞI FORMAREA DEPRINDERILOR TEHNICE

Această sarcină trebuie să ocupe un loc principal. Pe de o parte trebuie urmărită restabilirea vechilor deprinderi tehnice (prin exerciţii cît mai apropiate de structura procedeelor tehnice), iar pe de altă parte trebuie pregătită formarea de noi deprinderi (cu condiţia ca acestea să nu influenţeze negativ procesul învăţării şi perfecţionării tehnice în momentul ieşirii pe zăpadă). Dintre exerciţiile pregătitoare speciale şi imitative recomandăm: luarea diferitelor poziţii de coborîre (fundamentală, joasă, în căutarea vitezei etc.) şi corectarea lor în condiţii de efort static, simularea diferitelor mişcări specifice coborîtorilor în diferite condiţii, statice, de echilibru, în timpul alergărilor printre fanioane, trecerea peste diferite obstacole (garduri, gropi naturale, movile etc.), imitînd mişcarea de tragere a genunchilor spre abdomen şi coborîrea braţelor. În probele de fond se va insista asupra mersului alternativ pe teren plat sau în urcuş, asupra lucrului braţelor în mersul simultan şi alternativ etc.

Schiorii competitori trebuie să efectueze minimum 4—5 antrenamente pe săptămînă cu o durată de circa 2 ore. Verificarea stadiului de pregătire se va realiza prin probe de control.

Pregătirea schiorului pentru sezonul de iarnă nu trebuie să se rezume la efectuarea antrenamentelor. Schiorul trebuie să se preocupe minuţios şi de completarea, îngrijirea şi punerea la punct a materialului şi echipamentului pe care-l va folosi în timpul sezonului.

prof. ION BERINDEI
antrenor federal

FOTBAL FOTBAL FOTBAL

ÎNAINTEA MECIULUI DE LA 1 DECEMBRIE

Să cunoaştem jocul lui „Inter"!

Bogat program fotbalistic, cu meciuri de mare atracţie — spre satisfacţia publicului — în acest final de sezon. Iată, abia trecut jocul cu Portugalia şi cel cu „Inter"... bate la uşă. Abia i-am văzut pe Eusebio, Coluna, Germano şi acum ne aflăm în aşteptarea lui Suarez, Facchetti şi Corso, alte veritabile „perle" ale fotbalului mondial.

Se poate aprecia că succesul obţinut duminică de „11"-le nostru reprezentativ a generat optimism, retrezind speranţe şi readucînd încrederea (ATÎT DE NECESARĂ) în posibilităţile fotbaliştilor noştri fruntaşi. Aceştia au dovedit că, atunci cînd se mobilizează la maximum, sînt capabili să evolueze la un înalt nivel tehnico-tactic, indiferent de valoarea adversarului pe care-l întîlnesc. Vor putea Pîrcălab, Popa şi Ghergheli, trei dintre eroii victoriei de duminică, să contracareze, alături de ceilalţi componenţi ai formaţiei noastre campioane, jocul celebrei echipe Internazionale? Amînînd răspunsul... precis pentru miercuri, să încercăm în rîndurile care urmează să înlesnim pregătirile dinamoviştilor bucureşteni, analizînd, la detaliu, punctele forte şi... mai puţin forte ale „interiştilor" din Milano. Ne va ajuta în scopul propus antrenorul CONSTANTIN TEAŞCĂ, care i-a văzut la „lucru" anul acesta (în două rînduri) pe campionii italieni şi căruia i-am solicitat un interviu. Prima întrebare a fost una cu caracter general:

— Cum joacă „Inter"?

— In cel mai perfecţionat sistem de apărare, supranumit „beton", pe care în dorinţa de a-l cunoaşte cît mai bine l-am studiat pe film şi... pe viu, ori de cîte ori mi s-a ivit prilejul. Herrera a găsit demodat dictonul „cea mai bună apărare este atacul", spunînd că în fotbal totul este „să... primeşti cu un gol mai puţin decît adversarul". Şi, ferm convins de afirmaţiile sale, a trecut la perfecţionarea acestui mecanism care se numeşte Internazionale.

— O serie de specialişti care au urmărit în ultima vreme jocul lui „Inter" apreciază că, în momentele de recuperare a balonului, echipa lui Helenio Herrera nu mai acţionează exclusiv pe contraatac. Sînteţi de aceeaşi părere?

— Este adevărat. Şi cînd fac această afirmaţie mă gîndesc la faptul că, acum, în jocul lui „Inter", în afară de pasa lungă, decisivă, mai apar şi elemente ale jocului colectiv, constructiv: degajarea cu mîna de către portar, „un-doi"-urile, centrarea înapoi, cornerul scurt etc. Apoi, prin „urcarea" fundaşilor pînă în apropierea liniei de centru şi prin participarea lui Facchetti la acţiunile de atac, jocul lui „Inter" capătă şi un iz ofensiv. Aceasta însă, mai mult la meciurile disputate pe teren propriu. Dar, marele preţ pe jocul colectiv se pune tot în situaţiile de apărare, cînd, pentru recuperarea balonului, în faţa porţii lui Sarti se grupează 7, 8 şi chiar 9 jucători. In spatele tuturor „măturâ" Armando Picchi.

— Ce avantaj trag ei din această aglomerare?

— In primul rînd pe cel al superiorităţii numerice în apărare, datorită căreia primesc şi goluri puţine. Au fost însă şi cazuri cînd, avînd de înfruntat echipe de prima mărime (Milan, Barcelona, Liverpool) apărarea lui „Inter" a primit şi 3—4 goluri. Trebuie să ştii însă să te descurci pe spaţii restrînse, acţionînd prin „un-doi"-uri executate rapid, prin şuturi din volé, fără a aştepta mereu poziţia „ideală".

— Am văzut cum se apără „Inter". Spuneţi-ne şi cum construieşte...

— In funcţie de valoarea adversarului pe care-l întîlneşte. Dacă acesta este deosebit de puternic, atunci fiecare apărător devine umbra adversarului direct, preocupîndu-se, mai întîi, de distrugerea acţiunii. Cînd adversarul este mai slab, „Inter" pune accentul pe recuperarea balonului, după care se îngrijeşte de construirea atacurilor chiar de la ultima linie. Trebuie subliniat faptul că circulaţia balonului se efectuează în mare viteză, la aceasta contribuind transmiterea puternică a mingii, în acelaşi timp cu demarcarea promptă a coechipierilor veniţi în sprijinul purtătorului de balon. In construirea atacurilor, „arma" principală folosită de „Inter" rămîne, însă, tot pasa lungă, mai des uzitată de Corso şi Suarez, doi „dispeceri", care operează cu predilecţie la mijlocul terenului.

— După cîte cunoaştem, dv nu prea aderaţi la jocul lui „Inter". Cu ce anume nu sînteţi de acord?

— „In primul rînd, cu abuzul de pase lungi trimise la jucătorii „vîrf" de atac, izolaţi, cu centrările efectuate la întîmplare. A proceda astfel înseamnă, după părerea mea, să-ţi obligi jucătorii să lupte a doua oară pentru... propria minge.

— Cunoscînd acum, cît de cît, punctele forte şi cele nevralgice ale viitorilor noştri oaspeţi, să vedem cum ar putea contracara Dinamo jocul lui „Inter"?

— Aş răspunde mai întîi cu o glumă: să fructifice măcar jumătate din ocaziile ce şi le-au creat în meciul disputat anul trecut şi pierdut cu 1—0. Vreau să spun prin aceasta că Dinamo este în stare să scoată un rezultat mare la Bucureşti. Prin ce mijloace? Ţinînd cont că în deplasare „Inter" acţionează economicos, cu marcaj foarte strict, apreciez că dinamoviştii trebuie să apeleze la principiile jocului colectiv — constructiv— ofensiv. Mai concret spus: un mijlocaş să aibă sarcini mai mult ofensive, celălalt — defensive; apoi să existe o apropiere convenabilă între cuplurile înaintaşilor centrali şi fundaşilor centrali; zona de mijloc să fie întărită prin prezenţa fundaşilor laterali (împinşi înainte) şi a celor două aripi (mult retrase). Prin apropierea distanţelor dintre compartimente şi a intervalelor dintre jucători se va asigura realizarea „blocului funcţional". Ce înseamnă aceasta? Că în situaţiile de apărare balonul va putea fi recuperat cu superioritate numerică, indiferent unde s-ar petrece acţiunea, iar în momentele de atac jucătorul cu mingea va putea fi sprijinit prin formarea de cupluri care să asigure circulaţia balonului şi să înlesnească finalizarea. Acţionînd altfel, adică individual, înseamnă să ne „predăm" dinainte cu bună ştiinţă, cunoscut fiind faptul că la capitolul gabarit inferioritatea noastră este evidentă.

— Cum ar trebui să acţioneze Dinamo în situaţiile de apărare?

— De la extrema stîngă la portar, toţi jucătorii vor trebui să participe la această acţiune. O mare atenţie merită Corso şi Suarez, jucători de mijloc, care lansează „vîrfurile". Corso şi Suarez vor trebui supravegheaţi strict pentru a se simţi stînjeniţi la transmiterea pasei. Cînd însă aceşti doi jucători se şi găsesc în situaţia de a conduce balonul, ei să nu fie atacaţi decisiv (existînd pericolul driblingului) ci dirijaţi spre zone mai întărite. In atac, Jair, Mazzolla şi Peiro se postează, de obicei, la limita ultimului apărător. Aceste trei „vîrfuri de lance" se mişcă pe lateral sau se retrag premeditat, pentru a se ...reîntoarce brusc în urmărirea unei mingi lansată în adîncime. Aceste manevre impun fundaşilor noştri să se afle în permanenţă cu unul în plus, dar şi să „plece" automat la toate mingile trimise în profunzime. O recomandare şi în privinţa încercărilor de deposedare a acestor înaintaşi vîrf de atac. Intrucît, de pildă, Jair ar putea dribla cu uşurinţă 2—3 jucători aşezaţi în flanc, este bine să fie atacat treptat, pînă ce se realizează joncţiunea între doi apărători dinamovişti.

— Cum apreciaţi că trebuie să acţioneze Dinamo în situaţiile de atac?

— „Arma" principală a dinamoviştilor ar putea fi circulaţia rapidă a balonului în scopul „eliminării" adversarilor şi creării de culoare libere pe mijloc sau pe margini în vederea finalizării. Nu trebuie exclusă nici pasa lungă de contraatac vertiginos, cu condiţia ca ea să fie trimisă spre cupluri de jucători sau individual, dacă adversarul se află prins complet pe picior greşit.

Repet, jocul lui „Inter" nu poate fi contracarat decît dacă, descoperindu-i fisurile, îi răspunzi cu antidotul cel mai eficient: jocul colectiv-constructiv-ofensiv. *Şi jucătorii dinamovişti au aceste posibilităţi. De altfel, ei au depăşit tracul întîlnirilor directe cu acest „titan" al fotbalului mondial şi, printr-o mobilizare a tuturor resurselor de care dispun, vor putea să obţină un rezultat de răsunet.*

Să ne dăm, aşadar, întîlnire pentru miercuri în tribunele stadionului „23 August" pentru ca, împreună cu zecile de mii de spectatori, să încurajăm echipa noastră, strigînd din tot sufletul „HAI DINAMO!". Dacă se poate, chiar mai tare decît se aude pe San Siro: „Forza Inter"...

Interviu consemnat de
G. NICOLAESCU

La 7 decembrie tragere excepţională LOTO

La 7 decembrie Loto-Pronosport organizează cea de a patra tragere excepţională LOTO la care se atribuie autoturisme în număr NELIMITAT şi premii importante în bani.

La tragerea excepţională din 7 decembrie se oferă următoarele autoturisme: 3 „Fiat 1300" (prin tragere la sorţi), „Renault 10 major" plus cîte 12.900 lei, „Renault 10 major", „Wartburg" lux (fără radio) şi „Fiat 600".

De asemenea la toate cele 4 extrageri se oferă premii în bani pentru variantele cu numai 2 numere cîştigătoare.

Deci fiecare bilet are 2 şanse de cîştig: să obţină un autoturism cu 3 numere cîştigătoare sau un premiu în bani cu 2 numere cîştigătoare.

Participînd la toate cele 4 extrageri vă măriţi şansele de a obţine un autoturism.

● Tragerea LOTO de azi va avea loc în oraşul Focşani.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.